

---

---

## **PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA**

Nelfi Sarlis<sup>1\*</sup>, Ifni Wilda<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru, Sidomulyo Timur, Kec. Marpoyan Damai  
\* email: [sarlisnelfi@gmail.com](mailto:sarlisnelfi@gmail.com)

<sup>2)</sup>Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru, Sidomulyo Timur, Kec. Marpoyan Damai  
Email: [ifniwilda1@gmail.com](mailto:ifniwilda1@gmail.com)

**Submitted :20-05-2020, Reviewed:24-06-2020, Accepted:13-09-2019**

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i3.5318>

### **ABSTRACT**

*According to the World Health Organization (WHO) in 2010 the incidence of dysmenorrhoea was 1,769,425 people, 90% of women who experienced mild dysmenorrhoea and 10% had severe dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea is menstrual pain that is felt by women who will or are menstruating in the lower abdomen or at the waist. Prevention can be done by doing gymnastics or called dysmenorrhoea exercise. The purpose of this study is to prove that there is an effect of dysmenorrhoea exercise on the reduction of dysmenorrhoea in the students of Academy of Midwifery Sempena Negeri Pekanbaru. The type of research used is quantitative with the design of the study using the Intact-Group Comparison Quasi Experiment design. The population in this study were 30 young women with dysmenorrhoea. Samples taken by 15 groups were treated with 15 groups of people not treated. The sampling technique uses purposive sampling. The data collection tool uses dysmenorrhoea exercise observation sheets and pain scale checklist sheets. Data analysis was carried out with the help of the SPSS system with the Mann-Whitney non parametric test. The results of the study using the Mann-Whitney nonparametric test showed p-value 0.001 and because of p-value  $0.001 < 0.05 (\alpha)$ , Ho was rejected, which means there was an effect of gymnastics on dysmenorrhoea in decreasing Academy of Midwifery Sempena Pekanbaru students.*

**Keywords:** *Dysmenorrhoea, Gymnastic Dysmenorrhoea*

### **ABSTRAK**

*Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2010 didapatkan angka kejadian dismenoreia sebesar 1.769.425 jiwa 90% wanita yang mengalami dismenoreia ringan dan 10% mengalami dismenoreia berat. Dismenoreia adalah nyeri haid yang dirasakan wanita yang akan atau sedang haid di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas. Salah-satu pencegahan yang dapat dilakukan dengan cara melakukan senam atau disebut dengan senam dismenoreia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan ada pengaruh senam dismenoreia terhadap penurunan dismenoreia pada mahasiswa Akbid Sempena Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan rancangan Quasi Eksperiment yang bersifat Intact-Group Comparison. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenoreia berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil 15 orang kelompok diberi perlakuan 15 orang kelompok tidak diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi senam dismenoreia dan lembar checklist skala nyeri. Analisis data dilakukan dengan bantuan system SPSS dengan uji non parametrik Mann-Whitney. Hasil penelitian dengan menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney menunjukkan p-value 0,001 dan karena p-value  $0,001 < 0,05 (\alpha)$  maka Ho ditolak yang berarti ada pengaruh senam dismenoreia terhadap penurunan dismenoreia pada mahasiswa Akbid Sempena Negeri Pekanbaru.*

**Kata Kunci:** *Dismenoreia, Senam dismenoreia*

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun reproduksi (Verawaty & Rahayu, 2012). Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidak nyamanan fisik, atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung (Wirawan, 2010). *Dismenorea* adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenorea* bisa bermacam-macam, mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar ataupun menusuk dan biasanya bersamaan dengan menorrhagia (Verawaty & Rahayu, 2012)

*Dismenorea* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenorea* primer tidak dikaitkan dengan patologi pelvis dan bisa timbul tanpa penyakit organik. Intensitas *dismenorea* bisa berkurang setelah hamil atau pada umur sekitar 30 tahun. *Dismenorea* primer mengenai sekitar 50-75% wanita yang masih menstruasi. Sekitar 10% mengalami *dismenorea* berat sehingga mereka tidak bisa berkerja/sekolah dan melakukan aktivitas lainnya. *Dismenorea* sekunder timbul sebagai respons terhadap penyakit organik seperti, endometriosis, fibroid, dan pemakaian IUD (Nugroho, 2014).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 didapatkan angka kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa 90% wanita yang mengalami *dismenorea* ringan dengan 10% mengalami *dismenorea* berat. *Dismenorea* merupakan keluhan ginekologis yang paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja/dewasa dari pekerjaan, sekolah maupun aktivitas lainnya, kejadian ini kebanyakan wanita tidak merasa gejala-gejala pada waktu haid, tetapi sebagian kecil merasa berat dipanggul atau waktu

nyeri sampai mau pingsan dan tidak bisa masuk sekolah/kerja (Yulius, 2013).

Osuya (2005) di Jepang mendapati angka kejadian *dismenore* primer 46% dan 27,3% dari penderita didapati absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi. Penelitian di China tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou, menunjukkan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami *dismenore* primer, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun, dan 57,1% sampai 79,4% pada usia 14-18 tahun (Gui-Zhou, 2010). Menurut Reeder, Martin, dan Griffin (2011) sebanyak 50% wanita mengalami *dismenore* tanpa patologi pelvis, 10% mengalami nyeri hebat hingga tak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan, dan 25 % mengalami ketidakhadiran di sekolah.

Angka kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) atau *Dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami *dismenorea*. Diperkirakan di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan (Proverawati & Misaroh, 2009). Prevelensi *dismenorea* di Indonesia tahun 2008, angka kejadian *dismenorea* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54.89% *dismenorea* primer pada remaja putri 14-19 tahun dan 9.36% *dismenorea* sekunder (Sophia, Muda, & Jumadi, 2013).

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maruf et al., (2013) yang memperoleh hasil rata-rata remaja mengalami *dismenorea* pada menstruasi pertama kali pada usia 13,04 tahun.

*Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin sebagai penurun rasa sakit alami tubuh.

Salah-satu pencegahan yang aman dapat dilakukan dengan cara melakukan senam atau disebut dengan senam *dismenorea*. Latihan-latihan olahraga yang ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Senam dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi yang sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu, durasi 30-45 menit setiap kali melakukan senam (Wirakusumah, 2004), maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007).

Pada penelitian yang dilakukan oleh istiqomah (2009) pada remaja putri di SMU N 5 Semarang. Penelitiannya terkait efektifitas dari senam *dismenorea* dalam mengurangi *dismenorea*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa senam *dismenorea* ini efektif untuk menurunkan *dismenorea*. Responden yang digunakan sebanyak 15 yang melakukan senam selama 3 hari sebelum menstruasi, tingkatan nyeri sebelum mereka melakukan senam yaitu : *dismenorea* ringan sebanyak 7% *dismenorea* sedang 53% dan *dismenorea* berat 40%. Tingkatan nyeri yang dirasakan responden setelah senam *dismenorea* mengalami penurunan, dengan presentase *dismenorea* ringan sebanyak 73,33% *dismenorea* sedang 26.67% dan tidak ada responden yang mengalami *dismenorea* berat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan

*dismenorea* pada mahasiswa Akbid Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2019.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Kuantitatif* dengan desain penelitian menggunakan rancangan *Quasi Eksperiment* yang bersifat *Intact-Group Comparison* yaitu desain yang digunakan untuk penelitian tetapi dibagi dua yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk control (yang tidak diberi perlakuan) (Sugiyono, 2016).

Populasi dari peneliti ini adalah remaja putri di Akbid Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2019 sebanyak 85 orang remaja putri.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Porpositive Sampling* dimana untuk memperoleh data peneliti menemui subjek penelitian. Sampel pada penelitian ini yang memenuhi kriteria sebanyak 30 orang remaja putri yang mengalami *Dismenorea* di Akbid Sempena Negeri Pekanbaru tahun 2019.

Definisi operasional adalah mengidentifikasi variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau independent adalah senam *dismenorea*. Sedangkan variabel terikat atau dependent adalah *dismenorea* pada remaja putri.

Dalam pengumpulan data alat yang digunakan yaitu lembar observasi bertujuan untuk menilai senam *dismenorea* yang dilakukan selama 30-45 menit dalam waktu 3 kali dalam seminggu dan menggunakan lembar *checklist* untuk menilai skala nyeri dengan tiga penilaian yaitu ringan, sedang dan berat. Data penelitian ini menggunakan data primer yaitu pengumpulan data secara langsung dengan memberikan lembar *Checklist* kepada responden yang sesuai dengan

kriteria sampel. Analisa data yang peneliti gunakan adalah Univariat Dan Bivariat. Analisis data menggunakan *Statistical Package for The Social Science (SPSS) 15.0 for windows* dengan sistem komputisasi untuk melihat efektifitas senam desmenorea terhadap penurunan nyeri desmenorea.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui distribusi frekuensi berdasarkan *dismenorea* yang dialami remaja putri di Akbid Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2019 sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi dismenorea**

No	Dismenorea	Jumlah	Presentase %
1	Ringan	3	10%
2	Sedang	9	30%
3	Berat	18	60%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dari 30 responden terdapat mayoritas remaja yang mengalami *dismenorea* berat sebanyak 18 orang (60%), responden yang mengalami *dismenorea* sedang sebanyak 9 orang (30%) dan minoritas responden yang

mengalami *dismenorea* ringan sebanyak 3 orang (10%). Perbedaan Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Kelompok Perlakuan terlihat pada tabel:

**Tabel 2 uji bivariat**

	Senam Dismenorea	N	Mean Rank	Sum Of Rank
Nyeri Haid	Melakukan Senam	15	10.50	157.50
	Tidak Melakukan Senam	15	20.50	307.50
	Total	30		

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa pada kelompok yang melakukan senam mean dismenorea sebesar 10,5 sedangkan mean dismenorea yang tidak melakukan senam sebesar 20,5 dan dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa adanya perbedaan tingkat dismenorea setelah dilakukan senam dismenorea.

Dalam penelitian ini dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney* diperoleh  $p \text{ value} < \alpha$  yaitu  $0,001 < 0,05$  maka dengan kata lain hipotesis ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_o$ ) ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa senam *dismenorea* berpengaruh terhadap penurunan *dismenorea* pada mahasiswa

Akbid Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2019.

Senam *dismenorea* ini merupakan salah satu teknik rileksasi, latihan fisik yang menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan oleh tubuh pada saat relaks atau renang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Senam *dismenorea* terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin*

empat sampai lima kali di dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. Senam *dismenorea* juga merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukan senam *dismenorea* adalah untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea* yang dialami oleh wanita setiap bulannya (Suparto, 2011).

Senam *dismenore* merupakan salah satu dari olahraga yang merupakan rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan rasa nyeri saat menstruasi.

Gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan dengan instruktur. Tujuan senam *dismenore*, untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja putri untuk rileks dalam menurunkan nyeri menstruasi (Abbaspour, Rostami, & Najjar, 2004)

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Dehghanzadeh, Khoshnam dan Nikseresth (2014) di Iran mengenai Pengaruh latihan aerobik selama 8 minggu terhadap *dismenore* primer yang menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan aerobik selama 8 minggu didapati penurunan yang signifikan dalam kejadian *dismenore* primer. Jerdy, Hosseini, dan Elvazi (2012) dalam penelitiannya mengenai pengaruh latihan stretching terhadap *dismenore* primer pada remaja putri juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol dengan perlakuan stretching selama 8 minggu yang dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi perhari 2 kali selama 10 menit, didapati nilai p

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi senam terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit pada remaja dengan *dismenorea*. Kemampuan untuk mengurangi *dismenorea* responden sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang

signifikan dilihat dari  $p = 0,001$  Pada penelitian ini hasil nilai p adalah 0,001 dengan sinifikasi  $0,001 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap nyeri pada remaja (Deswani, Sri Maryani, 2018).

Menurut asumsi peneliti dari hasil peneliti ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara senam *dismenorea* terhadap penurunan rasa nyeri *dismenorea* pada remaja putri di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2019. Responden yang melakukan olahraga/ senam yang merupakan salah satu teknik rileksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman sehingga akan menurunkan rasa nyeri *dismenorea*.

Selain peran daripada hormon *endorphin* ini adalah mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah supaya dapat mengalir dengan mudah dan tanpa hambatan, hormon *endorphin* juga dapat menjadi analgesik alami didalam tubuh dan mengurangi pemakaian obat-obatan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori yang disampaikan Albert dan Geir (2003); Daley (2008) dalam Heidari, Jourkesh, dan Ostojic (2011) yang menyatakan bahwa latihan tidak hanya mengurangi *dismenore*, tetapi juga mengurangi maupun menghilangkan pemakaian obat-obatan dalam mengontrol *dismenore* serta gejala penyerta lainnya

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu distribusi frekuensi tingkat nyeri *dismenorea* dari 30 responden terdapat mayoritas remaja yang mengalami *dismenorea* berat sebanyak 18 orang (60%), responden yang mengalami *dismenorea* sedang sebanyak 9 orang

(30%) dan minoritas responden yang mengalami *dismenorea* ringan sebanyak 3 orang (10%). Terdapat pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan *dismenorea* dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney* diperoleh *p value* < *a* yaitu  $0,001 < 0,05$  maka dengan kata lain hipotesis ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_o$ ) ditolak.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis dapat menyelesaikan penyusunan artikel yang berjudul "Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri *Dismenorea* Pada Mahasiswa Akbid Sempena Negeri". Penulis menyadari bahwa jurnal ini tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru dan LPPM yang sudah memfasilitasi penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour, Z., Rostami, M., & Najjar, S. (2004). *J Res Health Sci. The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea*. Retrieved from [http://jrhs.umsha.ac.ir/index.php/JRH S/article/view/482/pdf\\_16](http://jrhs.umsha.ac.ir/index.php/JRH S/article/view/482/pdf_16)
- Deswani, Sri Maryani, R. I. (2018). *Gymnastic and Warm Compression Effecton Dysmenohrea Adolescence Overcoming Behavior. Asian Journal of Applied Sciences, 06(05)*.
- Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. (2014). *The Effect of 8 Weeks of Aerobic Training on Primary Dysmenorrhea*. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1): 380-382.
- Gui-Zhou, H. (2010). *Prevalence of Dysmenorrhoea In Female Students In a Chinese University: A Prospective Today*. *Health Journal*.
- Harry. (2007). *Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh*.
- Heidari, L. M., Jourkesh, M., & Ostojic, S. M. (2011). *Compared Incidence Dysmenorrhea Between A and B Behavior Types of University Female Student Athletes and Non-Athletes*. *Annals of Biological Research*, 2(2): 452-459
- Jerdy, S. S., Hosseini, R. S., & Eivazi, M. G. (2012). *Effect of Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls*. *Biomedical Human Kinetics*, 4: 127-132
- Maruf, F. A., Ezenwavor, N. V., Moroor, S. A., Adeniyi, A. F., & Emmanuel, O. C. (2013). *Physical Activity Level and Adiposity: Are They Associated with Primary Dysmenorrhea in School Adolescents?* *African Journal of Reproductive Health*, 17(4): 167
- Nugroho. (2014). *Obgyn : Obstetri Dan Genekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Osuya, Y. (2005). *Dysmenorrhoea In Japanese Women*. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*.
- Proverawati, & Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Reeder, S. J., Leonide, L., & Griffin, D. K. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Volume 2*. Jakarta: EGC
- Sophia, F., Muda, S., & Jumadi. (2013). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dengan Dismenore Pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Universitas Sumatra Utara.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suparto. (2011). *Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. Diunduh Tanggal 12 November 2015.
- Verawaty, N., & Rahayu, L. (2012). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Wirakusumah, E. (2004). *Tips dan Solusi*

- Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di Masa Menopause.*  
Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wirawan. (2010). Dismenorea (Nyeri Haid). Terdapat Dalam <http://blogdokter.net/2010/03/09/dismenore-nyeri-haid/> diakses tanggal 25 Agustus 2016.
- Yulius. (2013). Hubungan Sikap Tentang Menstruasi dengan Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Semester III Program Studi D3 Kebidanan STIKES Husada Jombang Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan STIKES Husada Jombang.